FORCES

Compétences au travail

Sens des responsabilités

ABC

Alpha pour la vie Canada

Bienvenue à *FORCES Compétences au travail*!

Le programme vous aide à développer vos compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie, notamment :

- Motivation
- Attitude
- Sens des responsabilités
- Présentation
- Collaboration
- Gestion du temps
- Adaptabilité
- Gestion du stress
- Lecture
- Rédaction
- Calcul
- Compétences numériques
- Résolution de problèmes
- Assurance
- Communication
- Créativité et innovation

Ces compétences sont utilisées dans presque tous les emplois et dans la vie quotidienne. Ils nous permettent également d'acquérir de nouvelles compétences et de nous adapter aux changements. Améliorer vos compétences peut vous aider à vous bâtir une bonne vie.

Vous pouvez aussi suivre ces cours sur plateformedecompetencesabc.ca.

Cet atelier

Au cours de cet atelier, nous examinerons ce que signifie le sens des responsabilités et les raisons pourquoi c'est important. Nous parlerons de méthodes pour faire face aux défis liés au sens des responsabilités qu'on peut rencontrer au travail. Nous apprendrons aussi quelques stratégies pour améliorer son sens des responsabilités.

Copyright © ABC Alpha pour la vie Canada, 2024
UPOSACC2024-05-06-2-FR
Publié pour la première fois en 2021 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.
Distribué aux organismes du Canada par ABC Alpha pour la vie Canada.

Partenaires dans le développement de l'atelier *FORCES Compétences au travail*

Contenu développé en collaboration avec Futureworx Society.

Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme compétences pour réussir.

FORCES Compétences au travail a été développé avec le soutien du partenaire fondateur Canada Vie

Qu’est-ce que le sens des responsabilités?

Pensez au mot **responsabilité**. Qu’est-ce que cela signifie avoir le sens des responsabilités? Envers soi-même, sa famille, son patron et ses collègues de travail?

Avoir le sens des responsabilités, c’est d’assumer ses actions, qu’elles soient bonnes ou mauvaises.

C’est se soucier de la qualité de son travail, de ses paroles et de ses actions.

C’est aussi être prêt à :

- admettre ses erreurs;
- assumer la responsabilité de ses erreurs;
- apprendre de ses erreurs.

La manière dont l’on fait preuve du sens des responsabilités dépend de sa situation et de ses valeurs. Cependant, le fait d’être responsable peut faire une grande différence dans la façon dont les autres nous voient et la façon dont nous nous voyons nous-mêmes.

Un bon sens des responsabilités aide à améliorer nos relations avec les autres. Cela peut aussi aider à bien se sentir dans sa peau.

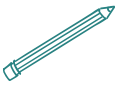
Parlons-en

- Selon vous, que signifie le sens des responsabilités?
- Le sens des responsabilités est-il démontré de façon différente à la maison, au travail ou dans la communauté?
- Quels sont les avantages d’être responsable?
- Pourquoi est-il difficile d’être responsable?

Allons-y

Cochez l'affirmation qui s'applique à vous.

- [ ] Je suis toujours responsable. Le sens des responsabilités est pour moi normal.
- [ ] J'ai le sens des responsabilités, mais je n'assume pas la responsabilité de toutes mes erreurs.
- [ ] Je fais preuve d'un sens des responsabilités dans certains domaines de ma vie mieux que dans d'autres.
- [ ] Je m'inquiète très peu d'être responsable ou non.
- [ ] Aucune de ces réponses. Voici pourquoi :



Pourquoi est-il important d'avoir le sens des responsabilités?

La responsabilité n'a rien à voir avec ce que l'on fait. Il s'agit d'assumer la responsabilité de ce que l'on fait.

Il peut être plus facile d'assumer la responsabilité de ses actions quand tout va bien. On peut être fier de dire ou de faire quelque chose qui aide à améliorer une situation.

Faire preuve du sens des responsabilités peut toutefois être plus difficile lorsqu'on fait des erreurs. Ce n'est pas facile de dire : « J'ai dit ou fait quelque chose qui a compliqué la situation. » Et parfois, il est difficile de se demander : Ai-je aidé ou nui à la situation? Ce qui semble être un mot ou un geste insignifiant peut être important dans la vie d'une autre personne.

Voici Klara

Klara travaille le matin dans un café. Elle doit ouvrir les portes de la boutique et préparer les boissons et les pâtisseries pour les clients. Le café ouvre à 6 h 30 tous les matins. Mais Klara arrive parfois à son travail à 6 h 45. C'est seulement 15 minutes de retard. Par contre, lorsque cela se produit, les clients attendent souvent à l'extérieur du café. Ou bien ils n'attendent pas et s'en vont tout simplement.

Quand le patron demande à Klara pourquoi elle est en retard, elle trouve toujours une excuse : l'autobus était en retard, le réveille-matin n'a pas sonné ou elle ne trouvait pas son uniforme.

Parlons-en

- Croyez-vous que Klara agit de manière responsable?
- Que diraient ses clients? Son patron? Ses collègues de travail?
- Voudriez-vous travailler avec Klara? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Pensez-vous que l'absence du sens des responsabilités chez Klara aura un impact sur la qualité de son travail? Et qu'arrivera-t-il dans son prochain emploi?

La responsabilité au travail

Que signifie être responsable aux yeux d'un employeur ou d'un collègue de travail?

Comment savoir si quelqu'un est responsable ou non?

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez des exemples montrant qu'une personne :a un bon sens des responsabilités au travail; n'assume pas ses responsabilités au travail.Que disent ou font les gens pour montrer qu'ils ont le sens des responsabilités au travail?

Exemples de sens des responsabilités au travail

Ce que vous faites et dites	Démontre un sens des responsabilités au travail	Ne démontre pas un sens des responsabilités au travail
Comportement		
Ton ou paroles		

Valeurs et sens des responsabilités

Si l'on connait ses valeurs, il est plus facile d'assumer ses responsabilités.

Nos valeurs guident la façon dont nous vivons notre vie. Ce sont les choses qui sont importantes pour nous. Nous utilisons nos valeurs pour prendre des décisions importantes, à la maison et au travail.

Mais qu'est-ce que les valeurs ont à voir avec le sens des responsabilités?

Être responsable à l'égard des autres se définit selon la situation. Mais être responsable envers soi-même se définit toujours de la même façon.

Rappelez-vous ce que signifie le fait d'avoir le sens des responsabilités :

Avoir le sens des responsabilité, c'est assumer ses actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

C'est se soucier de la qualité de son travail, de ses paroles et de ses actions.

C'est aussi une question de vouloir :

- **admettre ses erreurs;**
- **assumer la responsabilité de ses erreurs;**
- **apprendre de ses erreurs.**

Lorsque vous êtes responsable envers vous-mêmes, vous dites : « Je fais attention à la façon dont j'agis. C'est important pour moi. Je veux être à mon meilleur.»

Ce que nous considérons comme étant « notre meilleur » est différent pour tout le monde. Cela change en fonction de nos valeurs.

Assumer ses responsabilités par rapport à ses valeurs

Jetez un coup d'œil à cette liste de valeurs.

- Prendre soin des autres
- Être ouvert d'esprit
- Faire le meilleur travail possible
- Respecter les croyances des autres
- Prendre soin de sa santé
- Être honnête
- Apprendre de nouvelles choses
- Gagner assez d'argent pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille
- Être spirituel
- Passer du temps avec des gens qui sont proches de soi
- Protéger l'environnement
- Rendre le monde meilleur
- Effectuer un travail qui est significatif
- Être créatif
- Avoir un bon esprit d'équipe
- Prendre le temps de s'amuser

Choisissez une valeur importante pour vous et écrivez-le ci-dessous.

Dans le cadre ci-dessous, écrivez ce que signifie être responsable de cette valeur à la maison, au travail et dans la communauté.

Dans le cadre ci-dessous, écrivez ce qui démontrerait que l'on n'a pas assumé ses responsabilités par rapport à cette valeur.

Dans le cadre ci-dessous, écrivez ce que vous penseriez de votre comportement si vous assumiez vos responsabilités ou non par rapport à cette valeur.

Être responsable, c'est compliqué

Si être responsable était facile, nous le ferions tout le temps. Il est parfois difficile d'agir de façon responsable.

Parfois, les valeurs entrent en conflit entre elles. Et parfois, elles entrent en conflit avec les valeurs d'autres. C'est compliqué d'assumer ses responsabilités dans ces situations.

Voici Ryan

Ryan travaille dans une épicerie. Il remplit des étagères le soir et fait du bon travail. Deux des valeurs de Ryan sont de travailler fort et de ne rien gaspiller. Il voit beaucoup de gaspillage à l'épicerie, et ça le choque.

Parfois, Ryan remarque que des boîtes de conserve sont endommagées ou que leur emballage a été déchiré. Il sait que sa gérante lui dira de jeter les boîtes de conserve endommagées, alors il les ramène chez lui. C'est de la bonne nourriture, et c'est très important pour lui de ne pas gaspiller.

Quand sa patronne le voit un jour mettre des boîtes de conserve endommagées dans son sac, elle est très contrariée. Elle lui demande pourquoi il vole. Ryan ne sait pas quoi dire.

Parlons-en

- Selon vous, comment Ryan décrirait-il ses actions par rapport à ses responsabilités? Que diraient ses collègues et sa patronne?
- Quel conseil donneriez-vous à Ryan lorsqu'il parlera avec sa patronne?
- Qu'est-ce que Ryan aurait pu faire pour éviter cette situation?

Impacts d'un bon sens des responsabilités

Lorsqu'on agit de façon responsable, cela change beaucoup de choses :

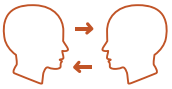
- ses relations;
- sa réputation;
- sa carrière;
- son bien-être.

Lorsque l'on n'agit pas de façon responsable, ces éléments sont aussi touchés, mais de façon différente.

Jetez un coup d'œil aux situations ci-dessous décrivant quelqu'un n'agissant pas de manière responsable au travail. Pour chaque action, quels sont les impacts sur les relations, la réputation, la carrière et le bien-être de chacun? En quoi le comportement leur a fait du tort? Pensez à court terme et à long terme.

Impacts positifs et négatifs des actions

Situation	Impacts positifs	Impacts négatifs
Le collègue de Raj a eu une idée pour rendre leur travail beaucoup plus rapide. Quand leur patron les félicite d'avoir si bien travaillé, Raj prend tout le mérite.		
Lily voit quelques collègues de travail intimider un nouveau membre de l'équipe. Elle ne l'intimide pas, mais elle ne dit rien sur ce qui se passe non plus.		
Quand le patron de Jon lui donne des commentaires, il ne l'écoute pas. Jon se dit qu'il n'y a rien à changer à son travail.		
Zeke est toujours en retard aux réunions.		
Quand le patron de Mina est à l'extérieur du bureau, elle prend plus de temps pour ses dîners et ses pauses.		



Le sens des responsabilités et les autres

Vous voulez donc être responsable au travail. C'est ce que votre patron et vos collègues veulent aussi. Mais être responsable, c'est plus qu'un simple désir. Vous devez agir. Et cela signifie qu'il faut agir et s'engager.

N'oubliez pas ce qu'est la définition du sens des responsabilités :

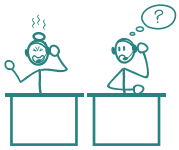
Avoir le sens des responsabilités, c'est assumer ses actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. C'est se soucier de la qualité de son travail, de ses paroles et de ses actions.

C'est aussi une question de vouloir :

- **admettre ses erreurs;**
- **assumer la responsabilité de ses erreurs;**
- **apprendre de ses erreurs.**

Pour faire preuve du sens des responsabilités à l'égard des autres, on doit connaître certains éléments. Quelle qualité de travail les autres attendent-ils de nous? Que pensent-ils de notre travail?

Notre patron et nos collègues ne nous le disent pas toujours. Donc, pour obtenir des réponses, il faut être à l'aise avec l'idée de poser des questions. Et il faut écouter les réponses que nous obtenons.



Voici Manuel

Manuel travaille dans le centre d'appels d'une grande banque. Il fait tout en son possible pour être poli avec ses clients et les aider à résoudre leurs problèmes. Il fait preuve de patience. Jane, sa collègue de travail, est à ses côtés. Elle n'est pas aussi polie avec ses clients. Elle fait ses appels le plus rapidement possible pour en faire le plus possible. Leur patron félicite Jane d'avoir pris plus d'appels que Manuel, mais il ne semble pas s'inquiéter du fait qu'elle est impolie. Manuel commence à se demander s'il fait correctement son travail.

Parlons-en

- Quelles questions Manuel pourrait-il poser à son patron au sujet de ses attentes dans le cadre de son emploi?
- Que pensez-vous que Manuel devrait faire ensuite?

Le sens des responsabilités et vous

Parfois, vous êtes le seul à savoir ce que vous faites. Il peut sembler qu'un manque de sens des responsabilités n'affectera personne d'autre que vous. Cette façon de penser vous permettrait de facilement balayer vos actions sous le tapis.

La façon dont votre sens des responsabilités vous affecte est importante. Faire preuve d'un bon sens des responsabilités peut vraiment affecter votre bien-être.

Voici Maxime

Le mois dernier, le patron de Maxime lui a demandé d'entreprendre un projet spécial, mais elle ne s'en est pas occupée. Chaque fois qu'il passe, elle fait semblant d'y travailler. Quand il lui en parle, elle dit que tout se passe bien. Elle pensait qu'elle pouvait faire son travail avant qu'il lui demande à le voir vers la fin du mois. Mais maintenant, elle n'est pas certaine. Maxime est de plus en plus anxieuse à ce sujet.

Parlons-en

- De quelle façon le manque de sens des responsabilités de Maxime affecte-t-il son bien-être? Jetez un coup d'œil aux domaines ci-dessous. De quelle façon les répercussions pourraient-elles affecter ses plans à court terme? Qu'en est-il du long terme?

Sens des responsabilités de Maxime

Domaines de bien-être	Répercussions à court terme	Répercussions à long terme
mental	stress causé par le fait que son patron pourrait demander à la rencontrer en tout temps	stress chaque fois qu'on lui confie un projet spécial
physique	difficulté à dormir	trop fatiguée pour faire les choses qui lui tiennent à cœur
financier		
famille et amis		
carrière		

Stratégies en cas de revers

Parfois on vit des **revers** quand on fait preuve d'un bon sens des responsabilités. On est tentés de faire quelque chose qu'on sait être mal. On ne veut pas admettre qu'on a fait une erreur. On ne comprend pas qu'on peut apprendre une importante leçon de ses erreurs. Ou alors, on croit que c'est plus important de se dire et de dire aux autres qu'on a fait ce qu'il fallait faire.

Un **revers** est un enjeu ou un obstacle qui ralentit sa progression vers un objectif.

Voici Yves

Yves est un préposé aux services de soutien à la personne dans l'hôpital de sa région. Il aime son travail, même si celui-ci peut aussi être épuisant et stressant. Il y a beaucoup à faire, tout semble important. Durant des journées occupées, Yves prend parfois des raccourcis pour accomplir toutes ses tâches. Il peut demander à un patient de se dépêcher d'aller aux toilettes au lieu de prendre son temps. Il peut vérifier l'état de santé d'un patient une fois par quart de travail, au lieu de toutes les heures. Il peut survoler les notes d'une infirmière au lieu de les lire entièrement. Il sait qu'il ne fait pas ce que son patron, ses collègues et ses patients attendent de lui, mais que peut-il faire? Ce n'est pas sa faute si l'hôpital a trop de travail et n'a pas assez de personnel.

Parlons-en

- Que pensez-vous des raisons que donne Yves pour justifier les raccourcis qu'il prend? Est-ce que ce sont de bonnes raisons?
- Est-ce que ce manque de sens des responsabilités est juste pour les patients qui ont besoin de lui?
- Quel conseil donneriez-vous à Yves?

Soyez positif

Dans certaines situations par le passé, vous n'avez pas fait preuve d'un bon sens des responsabilités. Ou vous avez démontré un bon sens des responsabilités en admettant une erreur que vous avez faite et qui a eu un impact sur un être cher. Ces deux situations peuvent être difficiles. On veut bien se sentir dans sa peau. Quand on y pense, il peut être difficile de se sentir bien dans sa peau quand on a fait du mal à quelqu'un.

Si vous vous sentez découragé, n'oubliez pas de vous concentrer sur le bien que vous avez fait. Pensez à vos valeurs. Et répétez ces paroles positives :

Je suis responsable de mes actions.

Je me soucie de ce que je dis et fais.

J'assume la responsabilité de mes erreurs.

J'apprends de mes erreurs.

_____, c'est important pour moi, et je suis bon pour le faire.

Je suis important pour _____ .

Parlons-en

- Quelle autre affirmation positive pourrait vous être utile?
- Nommez autre chose qui peut vous aider à être fier de vous-même.

Stratégies pour démontrer un bon sens des responsabilités au travail

Vous voulez faire preuve d'un bon sens des responsabilités au travail. Qu'est-ce qui peut aider?

Essayez ces stratégies :

1. **Faites de votre mieux.** Rappelez-vous qu'être responsable est une pratique qui se développe au quotidien. Pensez à ce que vous voulez être et à ce qui est important pour vous. Pensez à ce que votre patron et vos collègues attendent de vous. Essayez d'agir en gardant tout ça en tête.

2. **Posez des questions.** Si vous n'êtes pas certain de ce que votre patron ou vos collègues attendent de vous, posez des questions! Ce qu'ils vous diront pourra vous aider à agir de façon plus responsable. En leur posant des questions, vous leur démontrez qu'être responsable est important pour vous.

3. **Écoutez les autres.** Qu'il s'agisse d'attentes ou de commentaires à propos de votre travail, soyez attentif à ce que les gens vous disent. Pensez à ce qui a du sens pour vous et à ce que vous pouvez faire. Si vous avez besoin de plus d'information, ou si vous ne comprenez pas, posez des questions!

4. **Reconnaissez vos erreurs.** Rappelez-vous que tout le monde fait des erreurs, et qu'une erreur arrive toujours par accident! Pratiquez-vous à admettre vos erreurs mineures, à vous-même en premier, puis aux autres.

5. **Changez votre comportement.** Vous avez tiré des leçons de commentaires formulés par votre patron ou vos collègues, ou d'une erreur que vous avez faite. Et maintenant? Pensez à comment vous pouvez utiliser cet apprentissage pour devenir plus responsable à l'avenir. Faites une liste de ce que vous allez faire.

6. **Soyez positif.** Souvenez-vous de votre liste d'affirmations positives. Écrivez-les, lisez-les à haute voix, ou répétez-les dans votre tête. Lorsque vous pensez à de nouvelles affirmations qui vous aident à vous concentrer sur ce qui est bien, ajoutez-les à la liste.

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités **Sens des responsabilités** du programme *FORCES Compétences au travail*. Vous avez franchi une étape dans l'acquisition de compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie.

Qu'avez-vous appris sur vous en tant que personne responsable? Quels sont vos objectifs par rapport à votre sens des responsabilités?

Comme dernière activité, nous voulons que vous prêtiez **serment** de continuer à développer vos compétences en calcul.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Ce serment peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Mon serment

Je prête serment de développer mon sens des responsabilités en faisant ceci :

Parfois, un serment est accompagné d'un **plan d'action**, c'est-à-dire une liste de choses que vous ferez pour vous aider à le respecter.

Mon plan d'action

Que dois-je faire en premier?

Qui peut m'aider?

Comment vais-je surmonter les défis et les obstacles?